



MANUAL DAS DIETAS HOSPITALARES

PORTUGAL

2018

Audição Pública

Manual de Dietas Hospitalares

Audição Pública

FICHA TÉCNICA

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde.
Manual de Dietas Hospitalares
Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2018.

PALAVRAS CHAVE

Dietas Hospitalares, Alimentação Saudável, Nutrição, Oferta Alimentar, EIPAS

EDITOR

Direção-Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45 1049-005 Lisboa
Tel.: 218 430 500
Fax: 218 430 530
E-mail: geral@dgs.min-saude.pt
www.dgs.pt

AUTOR

Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

Pedro Graça, Lélita Santos, Ângela Mourato, Maria Dulcinea Albuquerque, Jorge Pratas, Paula Castelões, Sandra Abreu, Clara Matos, Graça Ferro, Graça Raimundo, Paula Alves.

Lisboa, setembro, 2018

Nota: A informação disponibilizada no presente manual é imparcial e pretende estar de acordo com a evidência científica mais recente. Os documentos assinados pelos autores, bem como *links* externos não pertencentes à equipa editorial são da responsabilidade dos mesmos. Os documentos e informação disponibilizados não podem ser utilizados para fins comerciais, devendo ser referenciados apropriadamente quando utilizados. Este texto teve como base o documento editado pela Associação Portuguesa dos Nutricionistas com o apoio da DGS/PNPAS: Linhas orientadoras para a construção de um Manual de Dietas.

Índice

Considerações Prévias.....	2
Introdução.....	3
Capítulo I.....	6
Dietas Base.....	6
1. Dieta Geral.....	7
2. Dieta Ligeira.....	8
3. Dieta Mole.....	10
4. Dieta Cremosa.....	11
5. Dieta Líquida.....	12
6. Dieta Ovo-Lacto-Vegetariana.....	13
7. Dieta Vegetariana.....	15
Capítulo II.....	17
Dietas Pediátricas.....	17
1. Dieta Pediátrica 4 Meses.....	18
2. Dieta Pediátrica 5 Meses.....	19
3. Dieta Pediátrica 6 Meses.....	20
4. Dieta Pediátrica 7 - 9 Meses.....	21
5. Dieta Pediátrica 10 - 12 Meses.....	22
6. Dieta Pediátrica 1 - 2 Anos.....	23
7. Dieta Pediátrica 3 - 5 Anos.....	24
8. Dieta Pediátrica 6 - 11 Anos.....	25
9. Dieta Pediátrica 12 - 18 Anos.....	26
Capítulo III.....	27
Variantes.....	27
1. Dieta Restrita em Energia.....	28
2. Dieta Restrita em Hidratos de Carbono.....	29
3. Dieta Restrita em Gorduras.....	31
4. Dieta Restrita em Fibra Dietética e Resíduos.....	32
Capítulo IV.....	33
Especificidades.....	33
1. Dieta Restrita em Sal (Sem sal adicionado).....	34
2. Dieta sem Lactose.....	35
3. Dieta Isenta de Glúten.....	36
4. Dieta Restrita em Potássio.....	37
5. Dieta Restrita em Fósforo.....	38
6. Dietas de Baixo Teor Microbiano.....	39
Bibliografia.....	40

Considerações Prévias

As instituições de saúde que prestam cuidados nutricionais, devem, através da oferta alimentar, auxiliar na recuperação do doente, aumentar a sua qualidade de vida e reduzir a incidência de deficiências nutricionais e de desnutrição, sendo relevante a existência de estratégias que permitam a manutenção e/ou a recuperação do seu estado nutricional.

A intervenção precoce, através das dietas hospitalares e dos cuidados nutricionais de qualidade, desempenha um papel fulcral na prevenção da deterioração do estado nutricional do doente e pode proporcionar simultaneamente uma oportunidade para adotar hábitos alimentares saudáveis, particularmente no caso de utentes com doenças crónicas associadas à alimentação.

A prescrição de dietas desadequadas e a pouca flexibilidade do serviço de alimentação hospitalar podem contribuir para desnutrição hospitalar, tornando-se estratégica a uniformização e padronização de um Manual de Dietas. Neste instrumento de trabalho encontram-se definidas as várias opções de dietas hospitalares, considerando o tipo de confeção, textura, composição e capitações edíveis adaptadas às necessidades nutricionais dos doentes, de acordo com as patologias de base, intolerâncias e condições físicas do doente. Toda a equipa assistencial deverá estar informada sobre a sua nomenclatura, indicações, características e adequação nutricional.

Esta uniformização de âmbito nacional permitirá uma maior eficiência e racionalização na gestão, com redução dos desperdícios alimentares, contribuindo desta forma para a sustentabilidade do SNS.

Para dar cumprimento a estas exigências, o Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde através do Despacho n.º 5479/2017, de 26 de junho, nomeou um grupo de trabalho com o objetivo de desenvolver o presente Manual de Dietas.

Audição Pública

Introdução

Este Manual de Dietas define três níveis de prescrição. Num primeiro nível encontram-se as Dietas Base, que se distinguem entre si pelo tipo de confeção e composição. A estas poderão ser associadas uma ou mais variantes (segundo nível, com restrição de macronutrientes) e uma ou mais Especificidades (terceiro nível de restrição mais específico):

- **Dietas Base** - Geral, Ligeira, Mole, Cremosa, Líquida, Ovo-lacto-vegetariana, Vegetariana e Dietas Pediátricas.
- **Variantes** – restrita em energia, restrita em hidratos de carbono, restrita em gordura, restrita em fibra dietética e resíduos.
- **Especificidades** – restrita em sal, isenta de lactose, isenta de glúten, restrita em potássio, restrita em fósforo e baixo teor microbiano.

As características e as indicações principais para cada nível estão descritas nas Tabelas 1, 2 e 3.

No momento da prescrição, deverão ser consideradas as intolerâncias e aversões alimentares, assim como os costumes étnicos e religiosos do doente, registados no momento da admissão. Se nenhuma das dietas definidas neste manual satisfizer as necessidades do doente, será elaborada uma dieta personalizada, mediante a intervenção do Nutricionista do Serviço de Nutrição.

De referir ainda que as dietas aqui sugeridas e que são prescritas de acordo as indicações do profissional de saúde que acompanha o doente não necessitam de ser complementadas por alimentos fornecidos por familiares ou outros, provenientes de fora do hospital. Neste sentido não deve ser permitida a entrada de alimentos vindos do exterior a não ser que estes sejam permitidos em situações excecionais com a respetiva autorização da equipa de saúde responsável pelo tratamento do doente.

Tabela 1: Características e indicações principais das Dietas Base.

DIETAS BASE	CARACTERÍSTICAS	INDICAÇÕES PRINCIPAIS
Geral	Dieta completa, equilibrada e variada, desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.	Destina-se a doentes que não requeiram modificações alimentares específicas.
Ligeira	Dieta completa com restrição de gorduras, estimulantes gastrointestinais e alimentos ácidos.	Destina-se a doentes cuja situação clínica requiera digestão facilitada tais como alterações digestivas como gastrite, insuficiência hepática compensada, distúrbios biliares ou pancreáticos.
Mole	Dieta completa cujos alimentos se apresentem numa consistência mole que permita uma fácil mastigação.	Destina-se a doentes com dificuldade de mastigação e/ou deglutição e digestão. Utiliza-se na progressão pós-operatório.
Cremosa	Dieta completa cujos alimentos se apresentem numa consistência de creme homogéneo.	Destina-se a doentes com problemas graves na mastigação, deglutição e/ou digestão dos alimentos. Utiliza-se nos treinos de deglutição.
Líquida	Dieta incompleta, modificada, cujos alimentos se apresentem numa consistência líquida.	Destina-se a doentes que não possam ingerir alimentos sólidos ou cremosos. Utiliza-se na primeira fase da progressão alimentar pós-operatório. É uma dieta de transição e de curta duração (até 5 dias).
Personalizada	Dieta que não se encontra descrita no Manual de Dietas e que é elaborada por nutricionista.	
Ovolactovegetariana	Dieta completa e equilibrada à base de alimentos vegetais, com inclusão de ovos e de laticínios.	Destina-se a doentes que por motivos morais ou éticos, culturais, religiosos, crenças ou outros motivos de natureza pessoal, não consomem carne, pescado, nem seus derivados.
Vegetariana	Dieta completa, constituída exclusivamente por alimentos de origem vegetal.	Destina-se a doentes que por motivos morais ou éticos, culturais, religiosos, crenças ou outros motivos de natureza pessoal, não consomem alimentos de origem animal ou seus derivados.
Zero	Ausência de ingestão alimentar.	Destina-se a doentes que tenham indicação para pausa alimentar ou contra-indicação para a utilização do tubo digestivo.
Nutrição Entérica Comercial (NEC)	Dieta constituída exclusivamente por fórmulas comerciais.	Destina-se a doentes cuja alimentação por via oral não é possível ou é insuficiente.
Dietas protocolo	Dietas pré-definidas pela equipa clínica multidisciplinar.	Destina-se a doentes com situações clínicas específicas.
Aleitamento materno	Dieta completa e equilibrada para utentes até aos 6 meses de idade.	Destina-se a lactentes que se alimentam exclusivamente com leite materno.
Leite artificial	Dieta completa e equilibrada para utentes até aos 4 meses de idade.	Destina-se a lactentes que não se alimentam com leite materno.
Aleitamento materno e leite artificial	Dieta completa e equilibrada para utentes até aos 4 meses de idade.	Destina-se a lactentes que se alimentam simultaneamente com leite materno e leite artificial.
Pediátrica	Dieta completa e equilibrada.	Destina-se a crianças em idade pediátrica.

Tabela 2: Características e indicações principais das Variantes.

VARIANTES	CARACTERÍSTICAS	INDICAÇÕES PRINCIPAIS
Restrita em energia	Dieta com valor energético total inferior às necessidades individuais.	Destina-se a doentes com obesidade, ou que necessitem de realizar uma restrição de energia.
Restrita em Hidratos de Carbono	Dieta completa com restrição de hidratos de carbono de absorção rápida e gordura saturada.	Destina-se a doentes que apresentem Diabetes Mellitus, Hiperglicemia (derivada de Corticoterapia), Obesidade ou Dislipidemia.
Restrita em Gordura	Dieta incompleta com restrição de gordura.	Destina-se a doentes que apresentem doenças com comprometimento da absorção de gordura ou pancreatite.
Restrita em fibra dietética e resíduos	Dieta incompleta, com restrição de fibra dietética, lactose e tecido conjuntivo, apresentando défice de fibra e podendo ainda apresentar défice de algumas vitaminas e minerais.	Destina-se a doentes que apresentem alterações do trânsito intestinal, com o objetivo reduzir o volume e o número de dejeções, limitar a estimulação do trato gastrointestinal e melhorar a absorção dos alimentos.

Tabela 3: Características e indicações principais das Especificidades.

ESPECIFICIDADES	CARACTERÍSTICAS	INDICAÇÕES PRINCIPAIS
Restrita em sal	Dieta completa, com restrição de sódio e sem adição de sal.	Destina-se ao controlo de edemas e hipertensão e a doentes que apresentem falência hepática ou renal, insuficiência cardíaca congestiva ou que utilizem adrenocorticóides.
Isenta de lactose	Dieta com reduzida ingestão de lactose.	Destina-se a doentes com intolerância à lactose.
Isenta de glúten	Dieta completa que recorre a produtos comerciais sem glúten.	Destina-se a doentes que apresentem doença celíaca, intolerância ou sensibilidade ao glúten.
Restrita em potássio	Dieta com restrição de potássio até 3000 mg por dia, podendo apresentar défice de vitaminas hidrossolúveis e de fibra.	Destina-se a doentes com patologia renal ou que apresentem hipercalcemia.
Restrita em fósforo	Dieta com restrição de fósforo até 1000 mg por dia, podendo apresentar défice de cálcio.	Destina-se ao controlo da hiperfosfatémia, como em doentes com falência renal.
Baixo teor microbiano	Dieta com baixo teor microbiano, cuja ingestão de vitamina C se encontra limitada, devido à restrição da ingestão de fruta e produtos hortícolas crus.	Destina-se a utentes imunodeprimidos com contagem total de neutrófilos <1000 mm ³ e durante o período em que tomam medicação imunossupressora, quando os doentes permanecem com alto risco de infeção.

Audição Pública

Capítulo I

Dietas Base

Audição Pública

1. Dieta Geral

1.1. Características

Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável. Destina-se a utentes que não requeiram modificações dietéticas específicas.

1.2. Indicações Principais

Destina-se a utentes que não requeiram modificações dietéticas específicas. Pode ser utilizada em doentes com Doenças cérebro/cardiovascular, com Hipertensão arterial, com Obesidade e/ou com Diabetes *Mellitus*.

1.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite meio-gordo (simples ou com bebida de cereais sem café – 220 ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de mistura (50 g) ou Bolachas maria (25 g) ou Bolachas de água e sal (30 g) Manteiga (10 g) ou Compota/Marmelada (20 g) ou queijo meio gordo (15-20g)
Almoço	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250 ml) <u>PRATO:</u> de acordo com a ementa em vigor Carne (120 g) ou Peixe (120 g) ou Ovos (110 g) Batata/Puré (160 g) ou Arroz (110 g) ou Massa (150 g) <i>ou</i> Batata/Puré (120 g) ou Arroz (80 g) ou Massa (110 g) + Feijão (80 g) ou Grão (80 g) ou Lentilhas (80 g) ou Ervilhas (80 g) ou Favas (80 g) Produtos hortícolas frescos (100 g) ou Produtos hortícolas cozinhados (80 g) Pão de mistura (25 g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca (160 g)
Meio da tarde	Idêntico ao Pequeno-almoço
Jantar	Idêntico ao Almoço
Ceia	Leite meio-gordo (220 ml) ou infusão (200 ml) ou Bebida de cereais sem café (200 ml) ou leite meio gordo com bebida de cereais sem café (220 ml) Bolachas maria (25 g) ou Bolachas de água e sal (30 g)

1.4. Técnicas Culinárias

Confeção culinária: todos os métodos culinários, dando preferência a estufados, caldeiradas, ensopados, assados com pouca gordura, cozidos e grelhados.

1.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias de um adulto.

1.6. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
2150 kcal	265g ± 50%	72g ± 20%	72g ± 30%

1.7. Observações

- As quantidades apresentadas no plano alimentar são referentes a pesos edíveis (em cru, no caso de alimentos consumidos em natureza; após cozedura, no caso de alimentos confeccionados);
- O iogurte pode ser fornecido em substituição do leite, com os ajustes necessários no plano alimentar;

- c) A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata e 5 ml de azeite;
- d) Não é permitido chá, café ou outras bebidas estimulantes, apenas infusões ou bebidas de cereais sem café;
- e) Para temperar (p.e. batata, salada) poderá ser fornecido azeite e vinagre em dose única (10 ml), por refeição;
- f) A sobremesa doce poderá ser incluída até 1 vez por semana;
- g) A fritura não deverá exceder 1 vez por semana;
- h) Recomendado 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço de fluídos;
- i) A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si.
- j) A dieta contempla açúcar caso o doente o solicite e não exista contra-indicação clínica.

2. Dieta Ligeira

2.1. Características

Dieta terapêutica com restrição de gordura.

2.2. Indicações Principais

Adultos cujo quadro clínico requer digestão facilitada.

2.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite magro (simples ou com bebida de cereais sem café - 220 ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) Compota ou marmelada (20g) ou queijo magro (15 a 20g) ou creme vegetal para barrar (10g)
Almoço	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250ml) <u>PRATO:</u> Carne (100g) ou peixe (100g) ou ovos (110g) Batata/ puré de batata (160 g) ou arroz (110 g) ou massa (150g) <i>Produtos hortícolas cozinhados (100g)</i> Pão de mistura ou trigo (25 g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta cozida (160g) ou fruta assada (120g) ou fruta fresca (160g)
Meio da tarde	Idêntico ao Pequeno-almoço
Jantar	Idêntico ao Almoço
Ceia	Leite magro (simples ou com bebida de cereais sem café - 220 ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Bolachas maria (25 g) ou Bolachas de água e sal (30 g)

2.4. Técnicas Culinárias

Métodos de confeção permitidos: cozidos, grelhados, estufados, caldeiradas, ensopados e assados com pouca gordura.

2.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias do adulto através de alimentos de menor densidade energética.

2.6. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1900 kcal	280g - 59%	99g - 21%	42g - 20%

2.7. Observações

- As quantidades apresentadas no plano alimentar são referentes a pesos edíveis (em cru, no caso de alimentos consumidos em natureza; após cozedura, no caso de alimentos confeccionados);
- O iogurte magro pode ser fornecido em substituição do leite, com os ajustes necessários no plano alimentar;
- A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata em cru e edíveis e 2,5 ml de azeite;
- Não deve ser fornecida gordura para temperar;
- A sopa de produtos hortícolas pode ser substituída por canja com pouca gordura, até 1 vez por semana;
- São apenas permitidos os produtos hortícolas de fácil digestibilidade e bem cozinhados;
- A sobremesa doce poderá ser incluída até 1 vez por semana, desde que não contenha gordura na sua constituição (p.e. gelatina, fruta em calda);
- Recomendado 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço de fluídos;
- A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si;
- A dieta contempla açúcar caso o doente o solicite e não exista contra-indicação clínica.

2.8. Alimentos Proibidos

Leite e derivados dos tipos gordo e meio-gordo (manteiga, leite, queijo, natas), molhos picantes, refogados, fritos, produtos integrais, leguminosas secas e frescas, milho, produtos hortícolas ácidos (tomate, cebola, alho em cru), hortaliça de cor escura (ex. nabiças, grelos, espinafres, couve-de-bruxelas, couve galega), frutas ricas em fibras insolúveis e ácidas (ex. citrinos, abacaxi), frutos oleaginosos, sumos de fruta ácidos, chá, café ou outras bebidas estimulantes.

3. Dieta Mole

3.1. Características

Dieta terapêutica de textura modificada, à base de alimentos de fácil mastigação.

3.2. Indicações Principais

Adultos com problemas de mastigação sem necessidade de alimentos cremosos.

Progressão alimentar (transição entre a dieta líquida e a ligeira).

3.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite meio gordo (simples ou com bebida de cereais sem café – 220 ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) ou creme de cereais para adultos (40g) Compota ou marmelada (20g) ou manteiga (10g)
Almoço	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas passada (250 ml) <u>PRATO:</u> Carne ou peixe picados ou desfiados (100g) ou ovos (110g) Batata / puré de batata (160g) (bem cozida e esmagada) ou arroz (110g, bem cozido, tipo malandro) ou massa (150g, bem cozida/estufada com calda) ou farinha de mandioca (250g) <i>Produtos hortícolas cozinhados (100g) (bem cozinhados e picados)</i> <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca madura e mole (160g) ou fruta cozida (160g) ou assada (120g) ou puré de fruta (160g) ou sobremesa doce (máx. 1x/semana) *NOTA: os vários componentes do prato devem ser dispostos separadamente a fim de tornar o prato mais apelativo para o doente.
Meio da tarde	Idêntico ao Pequeno-almoço
Jantar	Idêntico ao Almoço
Ceia	Leite meio gordo (simples ou com bebida de cereais sem café – 220 ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) ou creme de cereais para adultos (40g)

3.4. Técnicas Culinárias

Métodos de confeção permitidos: todos exceto fritos.

Sempre que possível oferecer fruta fresca madura/mole como por exemplo banana, meloa ou melancia.

3.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias do adulto.

3.6. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
2100 kcal	270g – 52%	97g – 19%	66g – 29%

3.7. Alimentos Proibidos

Chá preto, carne e equivalentes duros e fibrosos, peixes com espinhas, hortícolas crus ou muito fibrosos, arroz ou massa secos, fruta fresca dura.

4. Dieta Cremosa

4.1. Características

Dieta terapêutica de textura modificada, à base de alimentos de consistência de creme homogêneo.

4.2. Indicações Principais

Adultos com problemas graves de mastigação e/ou deglutição, risco de pneumonia de aspiração, por disfagia para líquidos ou alimentos heterogêneos.

4.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite meio gordo (220 ml) Creme de cereais para adultos (40g)
Almoço	<u>SOPA</u> da Dieta Geral passada com 30 g carne (250ml) <u>PRATO:</u> Carne ou peixe ou ovos (70g) Batata/puré de batata (160g) ou arroz (110g) ou massa (150g) ou farinha de mandioca (250g) Legumes cozinhados em puré (100g) Nota: os três componentes do prato devem ser triturados com a varinha mágica <u>SOBREMESA:</u> Papa de fruta fresca ou cozinhada (160g) ou sobremesa doce (leite-creme, pudim, mousse, ou outra de textura homogênea) – máx.1x/semana. Nota: os vários componentes do prato devem ser dispostos separadamente a fim de tornar o prato mais apelativo para o doente.
Meio da tarde	Idêntico ao Pequeno-almoço
Jantar	Idêntico ao Almoço
Ceia	Leite meio gordo (220 ml) Creme de cereais para adultos (40g)

4.4. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais médias do adulto. Poderá ser deficiente em vitamina C e fibra alimentar, por não incluir frutos e hortícolas crus frequentemente.

4.5. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1850 kcal	250g - 54%	92g - 20%	53g - 26%

4.6. Observações

- Todas as refeições são homogeneizadas e apresentam uma consistência cremosa;
- O prato deriva da dieta mole;
- Poderá ser necessário tornar a sopa mais consistente com a adição de espessante comercial;
- Se o doente não gostar de papas poderão ser usadas bolachas ou pão de trigo ou mistura no batido.

4.7. Alimentos Proibidos

Chá preto, carne e equivalentes duros e fibrosos, peixes com espinhas, hortícolas crus ou muito fibrosos, alimentos não homogeneizados.

5. Dieta Líquida

5.1. Características

Dieta terapêutica de textura modificada, à base de alimentos liquefeitos.

5.2. Indicações Principais

Adultos com problemas graves de mastigação e/ou deglutição que não possam ingerir alimentos sólidos ou cremosos. Progressão alimentar entre líquidos claros (p.ex.: água e infusões) e a dieta mole.

5.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite meio gordo sem lactose simples ou com bebida de cereais sem café (300 ml) ou infusão (300 ml) ou bebida de cereais sem café (300 ml)
Merenda da manhã	Sumo 100% de fruta (200mL)
Almoço	SOPA: Sopa de produtos hortícolas passada com carne ou peixe ou ovo (300 ml) Sumo 100% de fruta (200mL)
Meio da tarde	Idêntico ao Pequeno-almoço
Jantar	Idêntico ao Almoço
Ceia	Leite meio gordo sem lactose simples ou com bebida de cereais sem café (300 ml) ou infusão (300 ml) ou bebida de cereais sem café (300 ml)

5.4. Adequação Nutricional

Não satisfaz as necessidades nutricionais diárias do adulto. Não deve ser administrada por períodos longos, se superior a 5 dias deve ser ponderado o reforço com suplementos nutricionais.

5.5. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos
1000 kcal	130g - 52%	52g - 20%	32g - 28%

5.6. Observações

- As quantidades apresentadas no plano alimentar são referentes a pesos edíveis (em cru, no caso de alimentos consumidos em natureza; após cozedura, no caso de alimentos confeccionados);
- O iogurte líquido pode ser fornecido em substituição do leite, com os ajustes necessários no plano alimentar;
- A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é preparada com 85 g de produtos hortícolas, 30 g de batata, 5 ml de azeite e 45 g de carne ou peixe ou 1 ovo;
- A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si.

Nota.: Deverá ser construído um alerta ao fim de 4 dias em dieta líquida, a fim de ser revista a dieta prescrita. Se necessário manter dieta líquida deve ser contactado o Serviço de Nutrição.

5.7. Alimentos Proibidos

Não são permitidos todos os alimentos que não estão referidos no esquema alimentar próprio da dieta.

6. Dieta Ovo-Lacto-Vegetariana

6.1. Características

Dieta à base de alimentos vegetais, com inclusão de ovos, leite e seus derivados.

6.2. Indicações Principais

Doentes que por motivos morais ou éticos, culturais, religiosos, crenças ou outros motivos de natureza pessoal, não consomem carne, pescado, nem seus derivados.

6.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite meio gordo (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) ou flocos de aveia(45g) ou flocos de milho (35g) Manteiga ou creme vegetal barrar (10g) ou compota ou marmelada (20g) ou queijo meio gordo (15-20g)
Almoço	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250ml) <u>PRATO:</u> Ovos (110g) ou queijo meio gordo (50g) ou queijo fresco meio gordo (140g) ou requeijão (120g) Batata/puré batata (160g) ou arroz (110g) ou massa (150g) ou feijão (120g) ou grão (120g) ou lentilhas (120g) ou ervilhas (120g) ou favas (120g) ou couscous (150g) Produtos hortícolas frescos (100g) ou produtos hortícolas cozinhados (80g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca (160g)
Meio da tarde	Leite meio gordo (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) ou tostas de trigo integral (40g) Manteiga ou creme vegetal barrar (10g) ou compota ou marmelada (20g) ou queijo meio gordo (15-20g)
Jantar	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250ml) <u>PRATO:</u> Batata/puré batata (160g) ou arroz (110g) ou massa (150g) ou couscous (150g) Feijão(120g) ou grão (120g) ou lentilhas(120g) ou ervilhas (120g) ou favas (120g) Produtos hortícolas frescos (100g) ou produtos hortícolas cozinhados (80g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca (160g)
Ceia	Leite meio gordo (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Bolachas maria (25 g) ou bolachas de água e sal (30 g) ou tostas de trigo integral (40g)

6.4. Técnicas Culinárias

Confeção Culinária: todos os métodos culinários, dando preferência a estufados, caldeiradas, ensopados, assados com pouca gordura, cozidos e grelhados.

6.5. Adequação Nutricional

Dieta completa e equilibrada.

6.6. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
2100 kcal	260g - 51%	93g - 18%	70g - 31%

Nota: O valor energético e de macronutrientes pode variar mediante as opções alimentares (p.ex. leite/cevada).

6.7. Observações

- a) As quantidades apresentadas no plano alimentar são referentes a pesos edíveis (em cru, no caso de alimentos consumidos em natureza; após cozedura, no caso de alimentos confeccionados);
- b) O iogurte pode ser fornecido em substituição do leite, com os ajustes necessários no plano alimentar;
- c) As bebidas de vegetais podem ser fornecidas como opção ao leite, com os ajustes necessários no plano alimentar;
- d) O fornecimento de leguminosas deve ser diário, recomendando-se a sua inclusão na sopa ou no prato;
- e) A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata e 5 ml de azeite;
- f) Não é permitido chá, café ou outras bebidas estimulantes, apenas infusões ou bebidas de cereais sem café;
- g) Para temperar (p.e. batata, salada) poderá ser fornecido azeite e vinagre em dose única (10 ml), por refeição;
- h) A sobremesa doce poderá ser incluída até 1 vez por semana;
- i) A fritura não deverá exceder 1 vez por semana;
- j) Recomendado 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço de fluídos;
- k) A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si.

6.8. Alimentos Proibidos

Carne, pescado e seus derivados.

Audição Pública

7. Dieta Vegetariana

7.1. Características

Dieta constituída exclusivamente por alimentos de origem vegetal.

7.2. Indicações Principais

Doentes que por motivos morais ou éticos, culturais, religiosos, crenças ou outros motivos de natureza pessoal, não consomem alimentos de origem animal ou seus derivados.

7.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Bebida de vegetais (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou flocos de aveia(45g) ou flocos de milho (35g) Manteiga de amendoim ou creme vegetal barrar (10g) ou compota ou marmelada (20g)
Almoço	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250mL) <u>PRATO:</u> Tempeh (35g) ou Tofu (75g) ou Seitan (30g) Batata/puré batata (120g) ou arroz (80g) ou massa (110g) Produtos hortícolas frescos (100g) ou produtos hortícolas cozinhados (80g) Pão de mistura ou trigo (25 g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca (160g)
Meio da tarde	Bebida de vegetais (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (50g) ou flocos de aveia(45g) ou flocos de milho (35g) ou tostas de trigo integral (40g) Manteiga de amendoim ou creme vegetal barrar (10g) ou compota ou marmelada (20g)
Jantar	<u>SOPA:</u> Sopa de produtos hortícolas (250mL) <u>PRATO:</u> Batata /puré de batata (120g) ou arroz (110g) ou de massa (110g) Feijão (120g) ou grão (120g) ou lentilhas(120g) ou ervilhas (120g) ou favas (120g) Produtos hortícolas frescos (100g) ou produtos hortícolas cozinhados (80g) Pão de mistura ou trigo (25g) <u>SOBREMESA:</u> Fruta fresca (160g)
Ceia	Bebida de vegetais (simples ou com bebida de cereais sem café - 220ml) ou infusão (220 ml) ou bebida de cereais sem café (220 ml) Pão de trigo ou mistura (25g) ou tostas de trigo integral (20g)

7.4. Técnicas Culinárias

Confeção Culinária: todos os métodos culinários, dando preferência a estufados, caldeiradas, ensopados, assados com pouca gordura, cozidos e grelhados

7.5. Adequação Nutricional

Pode ser necessário a utilização de suplementos nutricionais de micronutrientes em falta nesta dieta, como a vitamina B12.

7.6. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1830 kcal	240g - 53%	76g - 17%	60g - 30%

Nota: valor energético e de macronutrientes pode variar mediante as opções alimentares (p.ex. bebida vegetal/bebida de cereais sem café).

7.7. Observações

- a) As quantidades apresentadas no plano alimentar são referentes a pesos edíveis (em cru, no caso de alimentos consumidos em natureza; após cozedura, no caso de alimentos confeccionados);
- b) O fornecimento de leguminosas deve ser diário, recomendando-se a sua inclusão na sopa ou no prato;
- c) Esporadicamente poder-se-á excluir as leguminosas do prato. Nessa situação deverão ser incluídos derivados de leguminosas (tofu, tempeh) ou derivados de cereais (seitan), devendo ser colocadas leguminosas na sopa;
- d) Deve ser dada preferência a produtos vegetais não processados em detrimento de tofu, tempeh, seitan ou soja texturizada;
- e) A sopa de produtos hortícolas considerada no Plano Alimentar é composta por 180 g de produtos hortícolas, 30 g de batata e 5 ml de azeite;
- f) Não é permitido chá, café ou outras bebidas estimulantes, apenas infusões ou bebidas de cereais sem café;
- g) Para temperar (p.e. batata, salada) poderá ser fornecido azeite e vinagre em dose única (10 ml), por refeição;
- h) A sobremesa doce poderá ser incluída até 1 vez por semana;
- i) A fritura não deverá exceder 1 vez por semana;
- j) Recomendado 1,5 L de água por dia, exceto se houver indicação para restrição ou reforço de fluídos;
- k) A composição genérica contém indicação de alternativas de alimentos a disponibilizar ao utente, não correspondendo necessariamente a equivalências nutricionais entre si.

7.8. Alimentos Proibidos

Alimentos de origem animal e seus derivados e alimentos que contenham ingredientes de origem animal.

Capítulo II

Diets Pediátricas

Audição Pública

1. Dieta Pediátrica 4 Meses

1.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

1.2. Indicações Principais

Bebés com 4 meses de idade.

1.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite materno ou leite adaptado (120 ml)
Meio da manhã	Leite materno ou leite adaptado (120 ml)
Almoço	Creme de cereais para crianças, sem glúten (leite adaptado (150 ml) + farinha não láctea sem glúten (20g))
Meio da tarde	Leite materno ou leite adaptado (120 ml)
Jantar	Leite materno ou de leite adaptado (120 ml)
Ceia	Leite materno ou de leite adaptado (120 ml)

1.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
580 kcal	8g - 51%	12g - 8%	29g - 41%

1.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

2. Dieta Pediátrica 5 Meses

2.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

2.2. Indicações Principais

Bebés com 5 meses de idade.

2.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	Leite materno ou leite adaptado (150 ml)
Meio da manhã	Leite materno ou leite adaptado (150 ml)
Almoço	Sopa passada de legumes (250 ml) (40 g batata (40g) + cenoura e abóbora (100g)), sem sal e azeite (5 ml) 50 g de fruta (maçã/pera crua ou cozida ou banana)
Meio da tarde	Leite materno ou 150 ml de leite adaptado
Jantar	1 papa sem glúten (150 ml de leite adaptado + 20 g de farinha não láctea sem glúten)
Ceia	Leite materno ou 150 ml de leite adaptado

2.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
700 kcal	95g - 51%	14g - 8%	34g - 41%

2.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

3. Dieta Pediátrica 6 Meses

3.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

3.2. Indicações Principais

Bebés com 6 meses de idade.

3.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	180 ml de água fervida com 50 g farinha láctea ou de leite adaptado com 50 g de farinha não láctea
Meio da manhã	Leite materno ou 180 ml de leite adaptado
Almoço	180 ml de sopa passada de legumes (40 g batata + 100 g de cenoura, abóbora, alface, feijão verde e/ou repolho) com 15 g de carne sem gordura (frango, peru ou coelho), sem sal e com 5 ml de azeite 50 g de fruta (maçã ou pera crua ou cozida ou banana)
Meio da tarde	Igual ao pequeno-almoço
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	Igual ao meio da manhã

3.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1200 kcal	183g - 59%	29g - 9%	44g - 32%

3.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

4. Dieta Pediátrica 7 - 9 Meses

4.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

4.2. Indicações Principais

Bebés com 7-9 meses de idade.

4.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	180 ml água fervida com 50 g farinha láctea ou 180 ml de leite de transição com 50 g de farinha não láctea
Meio da manhã	180 ml de leite de transição
Almoço	180 ml de sopa passada de legumes (40 g de batata + 100 g de cenoura, abóbora, alface, feijão verde, repolho, couve-flor, brócolos, cebola e/ou alho francês) com 15 g carne sem gordura (frango, peru, coelho, borrego, vitela, porco), sem sal e com 5 ml de azeite 100 g de fruta (maçã ou pera crua ou cozida ou banana)
Meio da tarde	Igual ao pequeno-almoço
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	Igual ao meio da manhã

4.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1240 kcal	195g - 63%	29g - 9%	38g - 28%

4.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

5. Dieta Pediátrica 10 - 12 Meses

5.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

5.2. Indicações Principais

Bebés com 11 - 12 meses de idade.

5.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	240 ml água fervida com 60 g farinha láctea ou 240 ml de leite de transição com 60 g de farinha não láctea
Meio da manhã	1 iogurte natural
Almoço	200 ml de sopa passada de legumes (40 g de batata + 100 g de cenoura, abóbora, alface, feijão verde, repolho, couve-flor, brócolos, cebola e/ou alho francês) com 15 g carne ou peixe, sem sal e com 5 ml de azeite Prato de consistência mole com pouca gordura, sem sal: 15 g de carne ou peixe picados e desfiados ou ovo 40 g batata ou puré ou 27 g de arroz ou 37 de massa ou 55 g de farinha de pau ou 25g de pão em açorda 40 g de legumes cozinhados 100 g de fruta (maçã ou pera crua/cozida ou banana)
Meio da tarde	Igual ao pequeno-almoço
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	240 ml de leite de transição

5.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1500 kcal	234g - 62%	30g - 10%	45g - 28%

5.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

6. Dieta Pediátrica 1 - 2 Anos

6.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

6.2. Indicações Principais

Crianças com 1-2 anos de idade.

6.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	220 ml de leite gordo simples ou com bebida de cereais sem café 1 pão de mistura de 25 g + 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou 3 bolachas Maria (15 g) ou 4 água e sal (20 g) ou 20 g de flocos de cereais
Almoço	250 ml de sopa passada de legumes (40 g de batata + 100 g de legumes e hortaliças), com 5ml de azeite Prato de consistência mole: 30 g de carne ou peixe picados e desfiados ou ovo 80 g batata ou puré ou 55 g de arroz ou 75 g de massa ou 110 g de farinha de pau ou 50 g de pão em açorda 40 g de salada ou 40 g de legumes cozinhados 160 g de fruta crua ou cozida ou 120 g de fruta assada
Meio da tarde	Igual ao pequeno-almoço
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	220 ml de leite gordo simples ou com bebida de cereais sem café

6.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1250 kcal	158g HC – 50%	50g – 16%	47g – 34%

6.5. Alimentos Proibidos

Todos, exceto os constantes no plano alimentar.

7. Dieta Pediátrica 3 - 5 Anos

7.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

7.2. Indicações Principais

Crianças com 3-5 anos de idade.

7.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	220 ml de leite meio gordo simples ou com cevada 1 pão de mistura de 50 g + 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou 1 DI de bolacha Maria (25 g) ou de água e sal (30 g) ou 40 g de flocos de cereais
Almoço	250 ml de sopa de legumes (80 g de batata +100 g de legumes e hortaliças), com 5ml de azeite <u>Prato:</u> 60 g de carne ou peixe 80 g batata ou puré ou 55 g de arroz ou 75 g de massa 50 g de salada ou 40 g de legumes cozinhados 160 g de fruta fresca
Meio da tarde	1 iogurte líquido (165 ml) ou sólido (125 g) meio gordo de aromas 1 pão de mistura de 50 g 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou de queijo em triângulo (15-20 g)
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	220 ml de leite meio gordo simples ou bebida de cereais sem café

7.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1500 kcal	195g - 52%	67g - 18%	50 g - 31 %

8. Dieta Pediátrica 6 - 11 Anos

8.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

8.2. Indicações Principais

Crianças com 6-11 anos de idade.

8.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	220 ml de leite meio gordo simples ou com cevada 1 pão de mistura de 50 g + 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou 1 DI de bolacha Maria (25 g) ou de água e sal (30 g) ou 40 g de flocos de cereais
Almoço	<u>SOPA:</u> 250 ml de sopa de legumes (80 g de batata + 100 g de legumes e hortaliças), com 5ml de azeite <u>PRATO:</u> 90 g de carne ou peixe 160 g de batatas ou puré ou 110 g de arroz ou 150 g de massa 100 g de salada ou 80 g legumes cozinhados 160 g de fruta fresca
Meio da tarde	1 iogurte líquido (165 ml) ou sólido (125 g) de aromas 1 pão de mistura de 50 g 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou de queijo em triângulo (17,5 g)
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	220 ml de leite meio gordo simples ou com bebida de cereais sem café

8.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
1750 kcal	225g - 52%	84g - 19%	57g - 29%

9. Dieta Pediátrica 12 - 18 Anos

9.1. Características

Dieta completa e equilibrada.

9.2. Indicações Principais

Adolescentes com 12-18 anos de idade.

9.3. Plano Alimentar

Refeição	Composição genérica
Pequeno-almoço	220 ml de leite meio gordo simples ou com bebida de cereais sem café 1 pão de mistura de 50 g + 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou 1 DI de bolacha Maria (25 g) ou de água e sal (30 g) ou 40 g de flocos de cereais
Almoço	<u>SOPA:</u> 250 ml de sopa de legumes (80 g de batata + 100 g de legumes e hortaliças), com 5ml de azeite <u>PRATO:</u> 120 g de carne ou peixe 240 g de batatas ou puré ou 165 g de arroz ou 225 g de massa 100 g de salada ou 80 g legumes cozinhados 160 g de fruta fresca
Meio da tarde	1 iogurte líquido (165 ml) ou sólido (125 g) de aromas 1 pão de mistura de 50 g 1 DI de manteiga (10 g) ou de margarina (10 g) ou de compota (20 g) ou de queijo em triângulo (15 a 20 g)
Jantar	Igual ao almoço
Ceia	220 ml de leite meio gordo simples ou com cevada de cereais sem café

9.4. Composição Nutricional Média

Valor Energético Total	Hidratos de carbono	Proteína	Lípidos
2050 kcal	255g - 51%	100g - 20 %	67g - 30%

Capítulo III

Variantes

Audição Pública

1. Dieta Restrita em Energia

1.1. Características

Dieta com restrição de energia.

1.2. Indicações Principais

Restrição de energia. Obesidade.

1.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral/Ligeira/Mole/ Ovolactovegetariana/ Pediátrica (a partir dos 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou bolachas maria leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar</u> sem pão a quantidade de arroz, massa e batata é reduzida para metade a quantidade de legumes duplica (exceto se contiver leguminosas tipo ervilhas e milho) sem doce ou fruta em calda
Cremosa	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> creme de cereais para adultos sem adição de açúcar leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar</u> a quantidade de arroz, massa e batata é reduzida para metade a quantidade de legumes duplica sem doce
Líquida	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> leite e derivados magros e 0% de açúcar sem açúcar <u>Almoço e Jantar</u> sem alterações
Vegetariana	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou sem cereais com açúcar <u>Almoço e Jantar</u> sem pão a quantidade de arroz, massa e batata é reduzida para metade sem doce ou fruta em calda

1.4. Alimentos Proibidos

Açúcar e produtos açucarados: sumos, iogurtes não magros, fruta em calda, compota, marmelada, cereais com adição de açúcar, bolos, gelados, sobremesas doces, chocolate, molhos comercializados (ketchup, mostarda, etc.), bolacha maria.

1.5. Adequação Nutricional

Valor energético total inferior às necessidades individuais.

2. Dieta Restrita em Hidratos de Carbono

2.1. Características

Dieta completa com restrição de hidratos de carbono de absorção rápida e gordura saturada.

2.2. Indicações Principais

Restrição de hidratos de carbono de absorção rápida e gordura saturada. Diabetes Mellitus / Corticoterapia – Hiperglicemia. Obesidade. Dislipidemia.

2.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou bolachas maria leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem pão a quantidade de legumes duplica (exceto se contiver leguminosas tipo ervilhas e milho) sem doce ou fruta em calda
Ligeira	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou bolachas maria leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem pão a quantidade de legumes duplica sem doce ou fruta em calda
Mole	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada, bolachas maria ou creme de cereais para adultos com adição de açúcar leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> a quantidade de legumes duplica sem doce
Creмоса	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> creme de cereais para adultos sem adição de açúcar leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> a quantidade de legumes duplica sem doce
Líquida	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> leite e derivados magros e 0% de açúcar sem açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem alterações
Ovolactovegetariana	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou bolachas maria, sem cereais com açúcar leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem pão sem doce ou fruta em calda
Vegetariana	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou sem cereais com açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem pão sem doce ou fruta em calda
Pediátrica (a partir 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia:</u> sem açúcar, sem compota, sem marmelada ou bolachas maria, sem cereais com açúcar leite e derivados magros e 0% de açúcar <u>Almoço e Jantar:</u> sem pão a quantidade de legumes duplica (exceto se contiver leguminosas tipo ervilhas e milho) sem doce ou fruta em calda

2.4. Alimentos Proibidos

Açúcar e produtos açucarados: sumos, iogurtes não magros, fruta em calda, compota, marmelada, cereais com adição de açúcar, bolos, gelados, sobremesas doces, chocolate, molhos, comercializados (ketchup, mostarda, etc.), bolachas maria.

2.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades dietéticas individuais.

Audição Pública

3. Dieta Restrita em Gorduras

3.1. Características

Dieta com restrição de gordura.

3.2. Indicações Principais

Restrição de gordura. Doenças com comprometimento da absorção da gordura. Pancreatite.

3.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Ligeira/ Ovolactovegetariana/ Pediátrica (a partir dos 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem manteiga e creme vegetal para barrar Leite e derivados magros <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas Sem gordura de adição Cozidos, grelhados e estufados simples Sem doce (exceto gelatina)
Mole/ Cremosa	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem manteiga e creme vegetal para barrar Leite e derivados magros <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas Sem gordura de adição Cozidos e estufados simples Sem doce (exceto gelatina)
Líquida	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Leite e derivados magros <u>Almoço e Jantar</u> Sem gordura de adição
Vegetariana	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem creme vegetal para barrar <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas Sem gordura de adição Cozidos, grelhados e estufados simples Sem doce (exceto gelatina)

3.4. Alimentos Proibidos

Leite e derivados gordos e meios-gordos, bolos, gelados, sobremesas doces, chocolate, molhos comercializados (ketchup, mostarda, etc.), bolacha maria, enchidos, fumados, conservas, enlatados, vísceras, ovo.

3.5. Adequação Nutricional

Não satisfaz as necessidades dietéticas individuais.

4. Dieta Restrita em Fibra Dietética e Resíduos

4.1. Características

Dieta com restrição de fibra dietética, lactose e tecido conjuntivo.

4.2. Indicações Principais

Alterações do trânsito intestinal, tem como objetivo reduzir o volume e o número de dejeções e limitar a estimulação do trato gastrointestinal e melhorar a absorção dos alimentos.

4.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Ligeira/ Mole/ Ovolactovegetariana/ Pediátrica (a partir dos 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Utilizar leite sem lactose ou bebidas de vegetais Sem manteiga <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas e hortaliças A sopa deverá ser triturada Pode ser fornecida canja em substituição da sopa até 3 vezes por semana (exceto na dieta ovolactovegetariana) Cozidos grelhados, estufados e assados simples Sem sobremesa doce com lactose ou fruta crua (exceto a banana)
Vegetariana	<u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas e hortaliças A sopa deverá ser triturada Cozidos e estufados simples Sem fruta crua (exceto a banana)
Cremosa	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> O creme de cereais para adultos a utilizar deve ser não lácteo e não deverá ter na composição cereais integrais <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas e hortaliças Cozidos grelhados, estufados e assados simples Sem sobremesa doce com lactose ou fruta crua (exceto a banana)
Líquida	<u>Pequeno-almoço, merenda da manhã, Lanche e Ceia</u> Utilizar apenas sumos de fruta não ácidos <u>Almoço e Jantar</u> Sem leguminosas e hortaliças Utilizar apenas sumos de fruta não ácidos

4.4. Alimentos Proibidos

Laticínios com lactose ou produtos que os contenham na sua composição (p.e. puré, leite-creme, pudins, aletria, gelados, arroz doce, farinhas lácteas), carnes ricas em tecido conjuntivo ou gordura, molhos picantes, cereais e derivados integrais, leguminosas, hortícolas (ramas, folhas e flores), fruta fresca (exceto banana), sumos de fruta ácida (laranja, ananás), chocolate e cacau.

4.5. Adequação Nutricional

Não satisfaz as necessidades dietéticas individuais, apresenta défice de fibra e poderá apresentar défice de algumas vitaminas e minerais.

Capítulo IV

Especificidades

Audição Pública

1. Dieta Restrita em Sal (Sem sal adicionado)

1.1. Características

Dieta com restrição de Sódio, sem adição de sal.

1.2. Indicações Principais

Controlo de edemas e hipertensão; Falência hepática ou renal; Insuficiência cardíaca congestiva; Uso de adrenocorticóides.

1.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral	Não aplicável
Ligeira/ Ovolactovegetariana/ Vegetariana/ Pediátrica (a partir dos 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Pão e manteiga sem sal <u>Almoço e Jantar</u> Pão sem sal, coinfecção da sopa e do prato sem sal (o bacalhau deve ser muito bem demolhado) com fruta crua
Mole	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Pão sem sal <u>Almoço e Jantar</u> Confeção da sopa e do prato sem sal
Cremosa	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem alterações <u>Almoço e Jantar</u> Confeção da sopa e do prato sem sal
Líquida	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem alterações <u>Almoço e Jantar</u> Sopa sem sal

1.4. Alimentos Proibidos

Queijos; Produtos de salsicharia, enchidos, fumados, fiambre, miolos, Mariscos, e carnes pré-cozinhadas; Peixes e carnes em conserva; Bacalhau seco e salgado (tem que ser muito bem demolhado); Pão e bolachas com sal. Bebidas com cacau; Águas minerais com gás; Vegetais enlatados, frutas em conserva, espinafres, e excesso de cenoura; Pré-cozinhados e molhos comerciais; Sobremesas (pudins, gelatinas, etc.) instantâneas.

1.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades dietéticas individuais.

2. Dieta sem Lactose

2.1. Características

Dieta com restrição total de lactose.

2.2. Indicações Principais

Intolerância ou má digestão da lactose.

2.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral/Ligeira/ Ovolactovegetariana/ Dietas Pediátricas	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem leite de vaca ou derivados (pode ser utilizado leite sem lactose ou bebida de soja) <u>Almoço e Jantar</u> Sem puré, esparregado com leite de vaca ou gratinados Sobremesas doces sem adição de leite de vaca
Vegetariana	Não aplicável
Mole/ Cremosa	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> Sem leite de vaca ou derivados (pode ser utilizado leite sem lactose ou bebida de soja) nem farinha láctea <u>Almoço e Jantar</u> Sem puré, esparregado com leite de vaca ou gratinados Sobremesas doces sem adição de leite de vaca ou derivados
Líquida	Não aplicável

2.4. Alimentos Proibidos

Laticínios que contenham lactose na sua composição: leite de vaca, iogurtes e queijos. Produtos que contenham laticínios com lactose na sua composição: purés, sobremesas, farinhas lácteas, molhos.

2.5. Adequação Nutricional

Ingestão de cálcio reduzida.

3. Dieta Isenta de Glúten

3.1. Características

Dieta com restrição total de glúten.

3.2. Indicações Principais

Doença celíaca, intolerância ou sensibilidade ao glúten.

3.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral/ Ligeira/ Ovolactovegetariana/ Vegetariana/ Pediátrica (a partir dos 12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Merenda da tarde e Ceia</u> Sem bebida de cereais Sem pão e sem bolachas (substituir por especiais “sem glúten”) Sem queijo e sem fiambre <u>Almoço e Jantar</u> Sopa sem massa Prato sem massa, sem pão ralado (panados, rissóis, croquetes, douradinhos, calamares, peixe frito, gratinados), sem pão (açorda, alheira) Sem pão Se sobremesa doce: gelatina, leite-creme e arroz doce isentos de glúten
Mole/ Cremosa/ Pediátrica (4-12 meses)	<u>Pequeno-almoço, Merenda da tarde e Ceia</u> Sem pão e sem bolachas (substituir por especiais “sem glúten”) Sem creme de cereais (substituir por creme de cereais de arroz) Sem flocos de cereais (substituir por flocos de milho) <u>Almoço e Jantar</u> Sopa sem massa Prato sem massa e sem pão (açorda) Se sobremesa doce: gelatina, leite-creme isentos de glúten

3.4. Alimentos Proibidos

Os mesmos da dieta padrão a que está associada; Alimentos que contenham cevada, centeio, aveia não isenta de glúten e trigo e derivados; Bebidas maltadas: cerveja, Ovomaltine; Pão, bolachas, queques, bolos, cereais pequeno-almoço, esparguete (exceto se feitos com farinha sem glúten); Alimentos processados com amido: salsichas, queijos processados, gelados. Alimentos com espessantes.

3.5. Adequação Nutricional

Satisfaz as necessidades nutricionais, recorrendo a produtos comerciais sem glúten.

4. Dieta Restrita em Potássio

4.1. Características

Dieta com restrição de potássio (até 3000 mg por dia).

4.2. Indicações Principais

Restrição alimentar de potássio, por exemplo doença renal e hipercalémia.

4.3. Observações ao Plano Alimentar

- a) Excluir das Dietas Base os alimentos não permitidos;
- b) A sopa é confeccionada com produtos hortícolas e batata previamente demolhados (deixados de molho desde a véspera e rejeitando a água em que são demolhados) e, subsequentemente, cozinhados em duas águas (rejeitando a primeira água da cozedura);
- c) Face aos procedimentos acima descritos para diminuição do conteúdo em potássio, a sopa é específica desta variante não derivando das Dietas Base;
- d) Nas sopas não se utiliza a água onde foram cozidos produtos hortícolas;
- e) Devem ser considerados os mesmos procedimentos para a batata e produtos hortícolas utilizados como acompanhamento no prato da refeição;
- f) A inclusão de batatas no prato não deverá ser mais do que uma vez por dia (almoço ou jantar), usando sempre os procedimentos acima referidos;
- g) O prato da refeição não deve incluir leguminosas;
- h) Pode ser usado tomate (em pequena quantidade), sumo de limão, salsa e ervas aromáticas para temperar;
- i) Se for incluída salada no prato, esta poderá ser constituída por alface, cebola e duas rodela de tomate.

4.4. Alimentos Proibidos

Batata e produtos hortícolas (sem preparação especial); Sumos e néctares de fruta; Alimentos integrais (arroz, massa, pão, flocos de cereais e fibras entre outros); Café e descafeinado; Farinhas lácteas; Chocolate e cacau; Produtos de salsicharia e charcutaria; Conservas e fumados de carne e peixe; Frutos secos e oleaginosos (amêndoas, amendoins, caju, nozes, uva, passa, pinhão), Azeitonas; Todos os alimentos enlatados e pré-confeccionados; Molhos; Gelados de leite ou derivados; Leguminosas secas (feijão, grão e lentilha); Leguminosas verdes (favas e ervilhas); Órgãos e vísceras (miolos, rins, coração e fígado); Frutas não permitidas – alperce, banana, dióspiro, figo, kiwi, melão e uva.

4.5. Adequação Nutricional

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

Pode apresentar défice de vitaminas hidrossolúveis e fibra.

5. Dieta Restrita em Fósforo

5.1. Características

Dieta com restrição de fósforo (até 1000 mg por dia).

5.2. Indicações Principais

Controlo da hiperfosfatémia; Falência renal.

5.3. Observações ao Plano Alimentar

Excluir das dietas base os alimentos não permitidos.

5.4. Alimentos Proibidos

Alimentos integrais; Café e descafeinado; Chocolate e cacau; Conservas e fumados de carne e peixe; Frutos secos e oleaginosos (amêndoas, amendoins, caju, nozes, uva, passa, pinhão); Flocos de cereais e fibras; Gelados de leite ou derivados; Leguminosas secas (feijão, grão e lentilha); Leguminosas verdes (favas e ervilhas); Órgãos e vísceras (miolos, rins, coração e fígado);

Aditivos que contêm fósforo: ácido fosfórico (E338), fosfato de sódio (E339), tripolifosfato de potássio (E340), fosfato de cálcio (E341), fosfato de magnésio (E343), difosfatos (E450), trifosfatos (E451), polifosfatos (E452), fosfato de amónia (E442) e fosfato de ácido de alumínio e sódio (E541).

5.5. Adequação Nutricional

De acordo com a dieta base que lhe está associada, poderá apresentar défice de cálcio.

Audição Pública

6. Dietas de Baixo Teor Microbiano

6.1. Características

Dieta de Baixo Teor Microbiano.

6.2. Indicações Principais

Destina-se a doentes imunodeprimidos com contagem total de neutrófilos $<1000 \text{ mm}^3$ e durante o período em que tomam medicação imunossupressora, quando os doentes permanecem com alto risco de infeção.

6.3. Plano Alimentar

Tipo Dieta	Composição genérica
Geral	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> O leite frio só se aberto no momento ou unidose de 200ml <u>Almoço e Jantar</u> Carne e peixe muito bem cozinhados, sem delícias do mar cruas (não cozinhadas), sem berbigão Pratos confeccionados sem enchidos ou produtos que os contenham e sem ervas aromáticas adicionadas após confeção Sem ovos estrelados ou escalfados (só cozidos e inteiros ou pasteurizados), Sem saladas (só legumes cozidos) Só fruta de casca grossa íntegra e desinfetada
Ligeira	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> O leite frio só se aberto no momento ou em unidose de 200ml <u>Almoço e Jantar</u> Carne e peixe muito bem cozinhados, fruta cozida, assada ou enlatada ou gelatina
Mole	<u>Pequeno-almoço, Lanche e Ceia</u> O leite frio só se aberto no momento ou em unidose de 200ml <u>Almoço e Jantar</u> Sem ovos estrelados ou escalfados, só usar ovos pasteurizados
Cremosa	Sem alterações
Líquida	Sem alterações

6.4. Alimentos Proibidos

Alimentos de elevado risco microbiano; alimentos mal cozinhados; fruta não descascável ou de casca fina; produtos hortícolas crus; frutos oleaginosos; queijos frescos ou com fungos (p.e. roquefort); alimentos não pasteurizados.

6.5. Observações

É expressamente desaconselhada a ingestão de alimentos trazidos de casa sem a indicação do nutricionista ou do médico.

Fruta: 3 – 5 vezes por semana (banana, laranja, melão, melancia ou meloa) ou cozida ou assada ou em calda 2 vezes por semana ou sobremesa instantânea 2 vezes por semana (gelatina, leite creme, pudim ou mousse).

6.6. Adequação Nutricional

De acordo com a Dieta Base que lhe está associada.

A ingestão de vitamina C está limitada pela restrição de fruta e produtos hortícolas crus.

Bibliografia

Pereira A, Pedrosa C, Ferro G, Real H, Fonseca I, Alves P, Lourenço S, Brandão S, Themudo T. 2017. Linhas Orientadoras para a Construção de um Manual de Dietas. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. ISBN 978-989-8631-33-6.

Audição Pública



Direção-Geral da Saúde

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

www.dgs.pt

Audição Pública